Rok IX. Nr. 7.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LIPIEC 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Przemówienie Dra A. Dzięddzielewicza

zastępcy przewodniczącego Tow. lwowskiego

w odpowiedzi na toast prezesa stryjskich Sokołów.

Radość, jaka nas przepełnia tak u Was dzisiaj, jak wszędzie, gdzie nas bratnie drużyny otwartemi witały ramionami, to uczucie, które zapanowywa nad wszystkiemi innemi. Gdzie się w pracy, długo niezrozumianej w usiłowaniach, które warto za cel życia położyć, spotyka nietylko już liczne uznanie, ale męskie, czynne współpracownictwo, tam — przyznacie — radość nie jest chwilowym błyskiem, ale uczuciem zdrowem i rzetelnem, jako poczucie męskiej siły. Nie dziw, że pod takiem wrażeniem chciałoby się bodaj nie tę krótką chwilę naszego tu pobytu zapomnieć o wszystkiem innem, wytchnąć i napoić się rozkoszą ziszczających się pragnień. Ale czy nam to wolno?!

Wszędzie i zawsze dotąd, gdzie i kiedy tylko miałem szczęście uczestniczyć w takiej chwili wspólnej radości, czułem, że całkiem uczuciu temu oddać mi się nie wolno. Nie wolno nam, nie dla tego, że i w naszem własnem społeczeństwie znachodzą się tacy, którzy nam chwil takich żałują, sądząc, że wszelkie tego rodzaju skupienia sił, wymiana myśli, są w pracy naszej zbyteczne. Są to ludzie, którzy nie znając najrdzenniejszej istoty t. zw. gimnastyki towarzyskiej mówią jako ślepi o barwach. Ale nie powinniśmy nigdy, nawet w chwilach takiej radości, jaką nam dziś zgotowaliście Waszem serdecznem przyjęciem, zapominać o pracy naszej i obowiązkach, bośmy od ziszczenia naszych zamiarów mimo powodzeń i całej zewsząd budzącej się przychylności dbałych o najwyższe dobro społeczne — jeszcze bardzo daleko...

Kiedy nasz książe poetów pod uśmiechniętem niebem wolności śpiewał *„szlachetne zdrowie"*, wolno mu było jeszcze powiedzieć „że nic nad zdrowie! o ile cię cenić trzeba ten tylko się dowie, kto cię stracił"... Ale kiedy tak rychło, tak zbyt dla nas rychło po tem, mocarzowi naszych poetów przyszło na wstępie swego najpotężniejszego i najserdeczniejszego utworu dać wyraz stracie o wiele cięższej boleści, nad którą w ludzkiej społeczności w istocie większej już nie masz, to nie umiał ten tak prosto z serca mówiący człowiek znaleść słów innych, jak te Dantejskiej siły wyrazy:

Litwo, ojczyzno moja, ty jesteś jak zdrowie,
Ile cię cenić trzeba ten tylko się dowie
Kto cię stracił.

W całej literaturze naszej nie znajdziecie Panowie większej dla polskiego Sokoła świętości, ani porównania zaszczytniejszego dla przedmiotu naszych starań. Byle je tylko zrozumieć! byle pojąć co rychlej całą grozę tych prostych słów, w jaką rosną z każdym dniem naszego niedbalstwa o zdrowie... Dziś one już spełnione w całości i powinniśmy odczuć cały ogrom tej największej ze strat ludzkich, bośmy stracili wszystko... wraz ze zdrowiem...

Ale do zrozumienia tej drugiej straty jeszcze nam daleko. Trudno nam uwierzyć, że tej krwi, którą niegdyś tak hojnie się szafowało, gdzie trzeba i nie trzeba, coraz mniej w naszych żyłach. Nie chcemy zrozumieć, że ogromny procent naszych niepowodzeń, naszej ogólnej biedy i niedołęstwa nie gdzie indziej ma swoje źródło jak w charłactwie młodzieży naszej, jak w upadku sił fizycznych i zdrowia nadszarpywanych przetężoną pracą.

Wyście, widzimy — zrozumieli to jasno, bo w szeregach waszych stanęli przeważnie starsi, posiwiali mężowie, ojcowie rodzin, co nie na krótko dziś chcą tylko pracować, ale dla przyszłości...

Życzę Wam i nam, żebyśmy chwili, kiedy takie zrozumienie jednej z najważniejszych spraw naszych społecznych stanie się powszechnem, rychło dożyli, a na pomyślność pracy Waszego Sokoła wychylam kielich w ręce Waszego przezacnego Prezesa.

Korpusy wakacyjne.

Potrzeba inaczej wychować wzrastające pokolenie jak dotąd wychowano, aby troska o zdrowie była na pierwszym planie naszych czynności. Umiemy cenić zdrowie, gdyśmy je utracili, posiadając je, nie pielęgnujemy najdroższego skarbu, największego kapitału, bo zapominamy, że ten skarb można łatwo utracić, a utracony tylko ciężko nabyć. Że troskę o zdrowie pozostawiamy na ostatnim planie, na to nie potrzeba chyba dostarczać dowodów, a słaby rozwój Towarzystw gimnastycznych w naszym kraju i jeszcze słabszy rozwój Towarzystw opiekujących się zdrowiem jest najlepszym dowodem, że jeszcze nie nauczyliśmy się

cenić zdrowia. Nie dziwibyśmy się, gdyby wśród nas było wielu przeciwników gimnastyki i błędne zapatrywania ogółu na tę sprawę powstrzymywały rozwój Towarzystw gimnastycznych. Przeciwnie w naszym kraju nie ma przeciwników gimnastyki, ale ogół jest jej niby przychylny, ogół uznaje ją jako rzecz użyteczną, ale mimo to tenże ogół nie popiera jej, bo (to jest nasze przekonanie) nie ma dokładnego wyobrażenia o celach gimnastyki. Przeważa opinja u publiczności, że gimnastyka pokrzepia ustrój fizyczny, że z słabo rozwiniętych fizycznie robi lepiej rozwiniętych i że nadaje gracji w ruchach, czyni młodzieńca zgrabniejszym. O innem działaniu gimnastyki a mianowicie o działaniu pośredniem na ducha nie ma wyobrażenia ogół, bo nie zdaje sobie sprawy z działania gimnastyki, bo nad jej wpływem nie czuje potrzeby zastanawiania się. Jeszcze mniej zwolenników posiada Towarzystwo opiekujące się zdrowiem, a to dlatego, że dla ogółu korzyść z pielęgnowania zdrowia środkami używanymi przez Towarzystwo Opieki zdrowia jest jeszcze mniej widoczne. Jeśli przypuszczamy, że można być przeciwnikiem Towarzystw gimnastycznych, to już wytłumaczyć sobie nie umiemy inaczej obojętność dla Towarzystw opiekujących się zdrowiem, jak chyba apatją na rzeczy bardzo pożyteczne. Przeciwnicy gimnastyki jako nauki racjonalnej najliczniej reprezentowani w Anglii, potępiają ją jako naukę i na jej miejsce wprowadzają gry i zabawy, pozornie ponętniejsze dla młodzieży, a gdy miejscem gier i zabaw są ogrody, i miejsca o świeżem powietrzu pod gołem niebem, słusznie twierdzą, że one odbywają się w korzystniejszych dla zdrowia warunkach jak ćwiczenia gimnastyczne zwykle w miejscach murami otoczonych się odbywające. Nasze stanowisko w sprawie gimnastyki zaznaczyliśmy niejednokrotnie i jeszcze raz powtarzamy, że ze wszystkich sposobów ćwiczenia ciała gimnastyka przedstawia formę najracjonalniejszą i najbardziej skończoną. Ale dla nas każdy sposób ćwiczenia ciała jest dobry byle tylko głównemu celu odpowiadał, to jest byle miał na celu zdrowie. Z tego tego względu popieramy wszelkie gry i zabawy mające rozwój fizyczny na celu, chociaż mamy to przekonanie, że młodzież zabawiająca się grami nie nabędzie ani pewności ani karności, które tylko częściowo zależą od siły fizycznej, a które tylko racjonalna gimnastyka stwarza. Gdy nam nie rozchodzi się o formę, ale rzecz, popieramy wszelkiego rodzaju ćwiczenia mające na celu rozwój sił fizycznych i dzisiaj dlatego przemawiamy za świeżą postawą ćwiczeń, które w tym roku u nas po raz pierwszy mają być zaprowadzone. Ćwiczenia te noszą nazwę ogólną korpusów wakacyjnych. Tworzenie korpusów u nas rzecz nowa, oddawna znaną jest za granicą, a szczególnie pielęgnowana we Francji z wielkiem pożytkiem dla młodzieży, podjętą została przez Towarzystwo pedagogiczne za inicjatywą członka naszego Towarzystwa dra J. Żulińskiego. Zastanawiać się nad korzyścią korpusów nie będziemy, a każdy kto wie, że te korpusy mają na celu ćwiczenia fizyczne pod gołem niebem, pojmie, że młódź składająca korpusy może korzyść dla zdrowia z nich odnieść. Ćwiczenia bowiem polegają na ruchu, na świeżem powietrzu, a łączenie ćwiczeń z zabawą czyni tę formę bardzo ponętną dla młodzieży. Dodajmy do tego, że korpusy fungują wśród wakacyj t. j. w czasie, w którym młodzież zazwyczaj niczem się nie zajmuje, i że z nich korzysta ta część młodzieży, która wakacje w korzystnych warunkach po za miastem spędzać nie może, a już z tego względu zasługuje nowa isntytucja na szczere poparcie ogółu. Dotąd zdaje się za małą zwrócono uwagę naszej publiczności na korpusy wakacyjne, a od poparcia dziennikarstwa zależeć będzie czy i o ile rzecz bardzo użyteczna przyjmie się na naszym gruncie, a gdy należne poparcie się znajdzie wówczas zwrócą na tę uwagę rzecz ojcowie, którzy trapieni troską o jutro, zapominają o zdrowiu swych dzieci i skorzystają z łatwej sposobności przysporzenia zdrowia swej dziatwie. Wzywamy więc do szczerego poparcia korpusów wakacyjnych, tych wszystkich, którym troska o zdrowie młodzieży na sercu leży.

Zjazd gimnastyków w Paryżu.

W szeregu licznych zjazdów i kongresów odbywających się w Paryżu z powodu wystawy, jednym z największych, a bezwątpienia najświetniejszym był zjazd gimnastyków francuskich i zagranicznych w dniach 9. i 10. czerwca, w którym wzięli udział, jak donosiliśmy, Sokoły czescy. Zjechało się blisko 10.000 gimnastyków, i nie dziw, skoro się zważy, że gimnastyka we Francji cieszy się niezmiernem uznaniem. Pracując niezmordowanie na polu przemysłu i sztuki, Francja nie zaniedbuje prac, mających na celu podniesienia sił fizycznych narodu, potrzebnych do wytężającej pracy, a zresztą do pewnej politycznej odporności. Stowarzyszenia gimnastyczne i strzeleckie, których przed rokiem 1871, przed rokiem klęski, nie znano prawie zupełnie, istnieją teraz już prawie w każdej gminie francuskiej. Hartują one młodzież, wzmacniają jej siły, przyuczają do robienia bronią. Stowarzyszenia połączone są w „Unię stowarzyszeń gimnastycznych“, która urządziła w tym roku w Paryżu 15ty z kolei swój zjazd doroczny. W roku wystawy i jubileuszu republikańskiego przybyły tłumnie i zagraniczne stowarzyszenia gimnastyczne dla wzięcia udziału w bratniej uroczystości.

W ogóle uczestniczyło 450 stowarzyszeń francuskich, 57 belgijskich, 37 szwajcarskich, 3 czeskie, 3 luksemburgskie, 2 włoskie, 1 duńskie, 1 hollenderskie, 1 szwedzkie i 1 norwegskie.

Przyjęcie i pomieszczenie tak licznej rzeszy jak i urządzenie ćwiczeń publicznych przedstawiało nie mało trudności, pokonanych jednak szczęśliwie.

W tym celu komitet z p. Sansboeuf, prezydentem związku towarzystw gimnastycznych na czele, porozumiał się z radą municypalną miasta Paryża i radą departamentu Sekwany i uzyskał od władzy wojskowej miejsce w polygonie artylerji w obrębie lasku vinceńskiego.

Na ogromnym placu rozbito obozowisko, złożone z 750 namiotów płóciennych, kuchni i dwunastu kantyn. Obsługa żywności została zorganizowaną wybornie, a pomiędzy kuchnią i kantynami przeprowadzono

nawet kolejkę żelazną. Środek obozowiska zajęły trybuny i obszerny plac przeznaczony na ćwiczenia. Cały obóz przystrojono we flagi i sztandary towarzystw.

Koszt tych urządzeń wyniósł około 150.000 franków. Z powyższej sumy rada municypalna Paryża ponosi 60.000 franków, rada departamentu 20.000 franków. Reszta ma być pokrytą z sum ogólnych, przeznaczonych na uroczystości wystawowe.

Święto federalne otworzone zostało w niedzielę w obecności prezydenta republiki, jednocześnie prezesa komitetu opiekuńczego, zorganizowanego dla przyjęcia gimnastów. Po ogólnej defiladzie stowarzyszeń w arenie gimnastycznej i poszczególnych ćwiczeniach, Carnot przypiął własnoręcznie krzyż legji honorowej panu Defrauçois, profesorowi gimnastyki liceum w Reims. Wieczorem uczta na 1.200 osób złączyła przy jednym stole wybitniejszych gimnastyków. Wypowiedziano wiele mów gorących i braterskich. Francuzi witali swych gości cudzoziemców, wyróżniając Czechów, którym stowarzyszenia francuskie ofiarowały wspaniały bukiet. Na oświadczenia te odpowiedział dr. Podlipny, prezes Sokołów z Pragi.

Punktem kulminacyjnym festynu był dzień następny, poniedziałek, a najwspanialszą częścią uroczystości była defilada armji gimnastyków na placu ratusza. Sprzyjała jej cudowna pogoda.

Przy dźwiękach trąbek i bębnów z rozwiniętemi sztandarami, w różnobarwnych kostjumach, przybywały szeregi gimnastyków przez brzeg Sekwany i zajmowały kolejno miejsca przed estradą zapełnioną przez dygnitarzy miejskich.

Przed portykiem ratusza, na schodach obitych czerwonym suknem stanęła paryska rada miejska „in corpore“ wraz z swymi gośćmi, przed nią zaś defilował nieskończony łańcuch stowarzyszeń gimnastycznych, przeplatany oddziałami trębaczy i doboszów. Wszystkie stowarzyszenia niosły swe sztandary — było ich 500 — i szły szeregami, strojne w barwne kostjumy gimnastyków.

Był to obraz nader malowniczy... Czesi w kurtkach jasnych i czerwonych koszulach, w czarnych beretach z piórem sokolem; Szwedzi w błękitnych czapeczkach i białych bluzach, ozdobionych galonami; dalej Szwajcarzy w słomkowych kapeluszach, przepasanych jasnemi wstążkami, z zatkniętym pękiem kwiatów alpejskich; Belgijczycy w błękitnych kurtkach. Gimnastycy francuscy noszą wełniane koszule czerwone, błękitne, zielone, fioletowe, takichże kolorów pasy wełniane, białe pantalony obcisłe, lekkie trzewiki, na głowie zaś mają kepi, berety lub inne różnych barw czapeczki, niektóre stowarzyszenia wystąpiły wprost w bawełnianych białych kaftanach bez rękawów, odsłaniających muszkularne ramiona, wszyscy przytem mieli na ręku lekkie narzutki, przeważnie granatowe.

Widok defilady na wielkim placu przed ratuszem był wspaniały i mienił się wszystkimi kolorami tęczy. Stowarzyszenia zagraniczne szły przodem, witane żywymi oklaskami i okrzykami; odpowiadały na nie okrzykami na cześć Francji i republiki! Pogoda była prześliczna, sztandary śmiało powiewały i kąpały się w słońcu, powietrze brzmiało od wiwatów i okrzyków, trębacze i dobosze grali sygnały i przygrywki, a wreszcie muzyka gimnastyków uderzyła w potężne akordy Marsyljanki i przy odgłosach tego marszu pochód cały ruszył ku obozowi w Vincennes. Trzeba było przejść połowę Paryża, zapełnionego życzliwymi tłumami. Pochód szedł ulicą Rivoli ku placowi Bastylji; tu, okrążywszy wielką kolumnę żelazną, postawioną na cześć ofiar rewolucji 1830 r., ruszył dalej przez przedmieście św. Antoniego ku wielkiemu placowi *de la Nation.*

Plac Bastylji zalany był literalnie tłumami wśród których barwną wstęgą sztandarów wił się korowód gimnastyczny.

Przybywszy do Vincennes, gdzie odbyć się miały ćwiczenia publiczne i zawodowe, przedefilował cały pochód przed estradą, gdzie wśród gości znajdował się minister wojny, któremu przedstawił prezes związku Sansboeuf delegatów obcych.

Rozpoczęły się następnie ćwiczenia wspólne 8000 gimnastyków pod kierownictwem Feliksa Arnout. Widok to był niezwykły, zapał więc publiczności wzrastał zwłaszcza, gdy przystąpiono do ćwiczeń na przyrządach i do ćwiczeń zawodowych, a jeśli wśród widzów znajdywał się jaki przeciwnik ćwiczeń gimnastycznych, z pewnością stał się ich zwolennikiem wobec świetnych dowodów siły, zręczności, wytrwałości nabytych systematycznemi ćwiczeniami.

Wreszcie o dziewiątej wieczorem w Paryżu we wspaniale uiliminowanym ratuszu, odbyło się rozdanie nagród i przyjęcie delegatów towarzystw przez radę miejską.

Najwyższe nagrody otrzymały francuskie stowarzyszenia w Besançon i Reims, z obcych Sokoły praskie (wianek srebrny i grupa z bronzu „Pod Reichschoffen“) oraz Luksemburczycy.

Ćwiczenia na poręczach.

(Ciąg dalszy).

B. Pochody i poskoki.

I. Stopień.

W podporze o ramionach prostych: pochód

1. na miejscu,
2. krok naprzód, nawrot,
3. „ wstecz, „ ,
4. „ naprzód i wstecz,
5. naprzód: ze skurczem naprzemiannóż wprzód,
6. wstecz: „ „ „ wstecz,
7. naprzód: z wykrokami naprzemiannóż,
8. wstecz: z zakrokami „ ,
9. naprzód (wstecz): z krzyżowaniem naprzemian- [nóż
10. „ „ : ze zwrotami tułowia,
11. „ „ : nogi spojone w dół wyprężone,
12. „ „ : „ skrzyżowane,
13. „ „ : „ we wykroku,
14. „ „ : jedna noga skurczona,
15. „ „ : 2 kroki jedną, 1 krok drugą ręką.
16. „ „ : 2 „ „ , 2 „ „ „ .

W podporze leżąc przodem:

17. pochód: *a)* na miejscu, *b)* naprzód, *c)* wstecz,
18. poskoki na miejscu,

*

19. 1nóż: pochód naprzód (wstecz),
20. 2rącz na 1 poręczy: pochód naprzód (wstecz).

W podporze leżąc tyłem:

21. pochód: na miejscu, naprzód, wstecz,
22. poskoki na miejscu.

II. Stopień.

W podporze o ramionach prostych: pochód:

1. naprzód (wstecz): ze skurczem 2nóż,
2. „ „ : z wytrzymaniem skurczu 2nóż,
3. „ „ : dalekimi krokami.

W podporze o ramionach prostych: poskoki:

4. *a)* na miejscu, *b)* naprzód i wstecz,
5. naprzód: ze skurczem 2nóż wprzód,
6. wstecz: „ „ 2nóż wstecz,
7. naprzód (wstecz): ze zmianą skurczu 1nóż,
8. „ „ : „ „ wykroku,
9. „ „ : „ „ krzyżowania nóg,
10. „ „ : nogi spojone w dół wyprężone,
11. „ „ : z wytrzymaniem skrzyżow. nóg,
12. „ „ : „ wykroku nóg,
13. „ „ : „ skurczu 2nóż.

W podporze leżąc przodem:

14. poskoki *a)* naprzód, *b)* wstecz,
15. 1nóż: poskoki naprzód (wstecz),
16. 2rącz na 1 poręczy: poskoki naprzód (wstecz),
17. o ram. ugiętych pochód naprzód (wstecz),
18. o „ „ poskoki „ „ ,

W podporze leżąc tyłem:

19. poskoki naprzód (wstecz).

III. Stopień.

W podporze o ramionach prostych, pochód:

1. naprzód (wstecz): ze skurczem ram. naprzemian,
2. „ „ : z podnoszen. ramion wprzód,
3. „ „ : „ „ w bok.

W podporze o ramionach prostych:

4. krok lewą, krok prawą, poskok,
5. poskoki dalekie naprzód (wstecz).

W podporze o ramionach ugiętych, pochód:

6. na miejscu,
7. naprzód: ze skurczem naprzemiannóż wprzód,
8. wstecz: „ „ „ wstecz.
9. naprzód (wstecz): z wykrokami naprzemian,
10. „ „ : nogi spojone w dół wyprężone.

W podporze o ramionach ugiętych, poskoki:

11. na miejscu,
12. naprzód i wstecz,
13. naprzód: ze skurczem 2nóż wprzód,
14. wstecz: „ „ 2nóż wstecz,
15. naprzód (wstecz): ze zmianą wykroku,
16. „ „ : „ „ krzyżowania nóg.
17. „ „ : nogi spojone w dół wyprężone,
18. W podp. rozpiętym: poskoki naprzód (wstecz).

IV. Stopień.

W podporze o ramionach ugiętych:

1. poskoki dalekie,
2. „ z wymijaniem przeszkód,
3. „ z klaskaniem w dłonie,
4. „ na jednej ręce,
5. pochód naprzód (wstecz): z krążeniem wolnego ramienia.

C. Wywijanie.

I. Stopień.

1. W podp. leżąc przodem: wywij. 1nóż,
2. „ „ tyłem: „ 1nóż,
3. „ o ramion. prostych: wywij. poniż,
4. „ na przedbarkach: „ „ ,
5. „ na barkach wywij. poniż.

II. Stopień.

Wijanie poniż. w podp. o ramion. prostych:

1. w przednim zam.: rozkrok i złącz!
2. w tylnym „ : „ i „ !
3. w przednim „ : wykrok i „ !
4. w tylnym „ : „ i „ !
5. w przednim „ : skrzyżuj i „ !
6. w tylnym „ : „ i „ !
7. w przednim „ : skurcz i prostuj!
8. w tylnym „ : „ i „ !
9. z wytrzymaniem skrzyżnych nóg,
10. „ wykroku,
11. „ skurczu 1nóż.
12. w przednim zamachu: zmień wykrok!
13. w tylnym „ : „ „ !
14. w przednim „ : „ krzyżowanie nóg!
15. w tylnym „ : „ „ „ !

Wywijanie w podp. na przedbarkach:

16. w przednim (tylnym) z.: rozkrok i złącz!
17. „ „ z.: wykrok i „ !
18. „ „ z.: skrzyżuj i „ !
19. „ „ z.: skurcz i prostuj!
20. z wytrzymaniem skrzyżnych nóg,
21. „ wykroku nóg,
22. w przednim (tylnym) z.: zmień wykrok!
23. „ „ z.: „ krzyżowanie nóg.

III. Stopień.

Wywijanie w podporze o ramionach prostych:

1. w obu zamach.: rozkrok i złącz!
2. „ „ : wykrok i „ !
3. „ „ : skrzyżuj i „ !
4. „ „ : skurcz i prostuj!
5. „ „ : zmień wykrok!
6. „ „ : „ krzyżowanie nóg!
7. w przednim zamach.: = powyż,
8. w tylnym „ : = powyż,
9. o krzyżach wygiętych: poniż,
10. w przednim zam.: rozkrok, skrzyżuj i złącz!
11. w tylnym „ : „ , „ i „ !
12. w przednim „ : nogi skośnie po nad poręcz,
13. w tylnym „ : „ „ „ „ „
14. w przednim (tylnym) z.: podnieś 1 ramię,
15. w „ „ z.: klaśnij 1rącz o pierś.

W podporze na przedbarkach wywijanie:

16. w obu zam.: rozkrok i złącz!
17. w „ „ : skrzyżuj i „ !
18. w „ „ : skurcz i prostuj!
19. w przednim (tylnym) z.: powyż,
20. o krzyżach wygiętych.

Wywijanie w podporze:

21. na barkach tyłem,
22. „ „ 1 ramię wprzód, 1 ramię wstecz,
23. o ramion. ugiętych,
24. o „ „ z ruchami nóg,

25. o ramion ugiętych z wytrzymaniem nóg,
26. o ramion. prostych: z uginaniem i prostowaniem ramion *a)* w tylnym, *b)* w przednim zam.

IV. Stopień.

Wywijanie w podp. o ramion. prostych:
1. w obu zam.: powyż,
2. w „ „ : nogi skośnie po nad poręcz,
3. w „ „ : podnieś 1 ramię,
4. w „ „ : klaśnij 1rącz o pierś:
5. w „ „ : z uginaniem i prostow. ramion.
6. do stania chwilowego na rękach,
7. o krzyżach wygiętych: powyż,
8. o „ „ : do stania na rękach.

Wywijanie w podporze:
9. na przedbarkach: do stania na przedbarkach,
10. na barkach tyłem: „ „ „ barkach,
11. o ramion. ugiętych: lotne: klaśnij w dłonie *a)* w przednim, *b)* tylnym, *c)* obu zamach.

D. Obroty.

I. Stopień.

1. Z podporu: odskok wstecz z $^1/_4$ obrotem.
2. „ : „ „ z $^1/_2$ „
3. Z postawy pobok — skokiem $^1/_4$ obrotu do podporu.
4. Z podporu: $^1/_4$ obrotu do podporu pobok.
5. Z podporu pobok: $^1/_4$ obrotu do podporu.
6. „ „ tyłem: $^1/_4$ obr. do podp.
7. Z podp. leżąc przodem: $^1/_4$ obr. do podporu pobok.
8. Z podp. leżąc tyłem: $^1/_4$ obr. do podp. pobok.
9. Z podporu leżąc przodem: $^1/_4$ obr. do podp. leżąc pobok.

II. Stopień.

1. Z postawy: skokiem $^1/_2$ obr. do podporu.
2. Z postawy pobok: skokiem $^1/_2$ obr. do podp. pobok.
3. Z podporu: $^1/_4$ obr. do podp. pobok tyłem.
4. W podporze: $^1/_2$ obrotu naprzemianrącz.
5. „ pobok: $^1/_2$ obr. naprzemianrącz.
6. „ „ tyłem: $^1/_2$ obr. naprzemianrącz.

III. Stopień.

W podporze o ramionach ugiętych:
1. $^1/_4$ obrotu,
2. $^1/_4$ „ do podporu tyłem,
3. pobok: $^1/_4$ obr.
4. „ tyłem: $^1/_4$ obr.,
5. $^1/_2$ obr. naprzemianrącz,
6. pobok: $^1/_2$ obr. naprzemianrącz.
7. „ tyłem: $^1/_2$ obr. naprzemianrącz.
8. W podp. o ram. prostych: $^1/_2$ obr. równorącz.
9. „ leżąc: $^1/_2$ obr. do podp. leżąc tyłem.

IV. Stopień.

1. W podp. o ram. ugiętych: $^1/_2$ obr. równorącz.
2. „ pobok: $^1/_2$ obr. równorącz.
3. „ o ram. prostych: $^3/_4$ obr. równorącz.
4. „ pobok: $^3/_4$ obr. równorącz.
5. „ na barkach: $^1/_2$ obr. równorącz.

Z podporu leżąc:
6. przodem: pośrednim zamachem $^1/_2$ obrotu,
7. tyłem: „ „ $^1/_2$ „

(C. d. n.).

Wycieczka do Stryja.

W myśl uchwały Wydziału urządzono wycieczkę do Stryja. Dnia 7. b. m. o godzinie 5tej rano zgromadziła się na dworcu kolejowym raźna drużyna z przeszło 50 członków złożona, w której był reprezentowany prawie w komplecie Wydział, grono nauczycielskie i chór Sokoła. Ponieważ na kilka chwil przed 5tą godziną dotąd pogodne niebo pokryło się ołowianemi chmurami, a nawet kilka kropel deszczu padło, nic dziwnego, że obawa przed deszczem znużyła zwykle dobre usposobienie Sokołów. Usposobienie to było jeszcze gorsze, gdy z chwilą wsiadania Sokołów do wagonów niebo na dobre zapłakało nad odjeżdżającymi. Z początku rozprawiano tylko o zmianie powietrza, a w miarę oddalania się od Lwowa coraz częściej dawały się słyszeć głosy zapowiadające wypogodzenie się, chociaż niebo bardzo było zachmurzone i deszcz bez przerwy padał, ale samorodni astronomowie Sokoły robiący spostrzeżenia swoje z wierzchołku budek służby kolejowej uporczywie twierdzili. że pogoda będzie. I przepowiednia ich sprawdziła się, a nadzieja dla Sokołów rosła wraz z powiększaniem się jaśniejszych chmurek na zamglonem niebie. W chwili zbliżenia się pociągu do Stryja zaśpiewał chór pieśń powitania, a równocześnie usłyszeliśmy arję hymnu narodowego, którym przywitała muzyka kolejowa nieustraszonych Sokołów. Deszcz jeszcze ciągle padał, mimo to na peronie kolejowym było rojno, a gromadka umundurowanych Sokołów stryjskich z prezesem p. Ślósarskim na czele wyczekiwała brać lwowską. Gdy się uszykowano powitał prezes Ślósarski przybyłych serdeczną przemową, na którą odpowiedział prezes Sokoła lwowskiego wypowiadając, że drużyna przybyła, z przyjemnością spełnia święty dla niej obowiązek rozpowszechniania idei Sokoła, zawsze chętnie pracuje nad tem, aby zdrowie jednostek i społeczne propagować, bo w zdrowiu fizycznem i moralnem widzi lepszą przyszłość dla narodu. Okrzykiem na cześć obywatelstwa stryjskiego i Sokoła stryjskiego zakończył mowca, a okrzyk ten przez drużynę powtórzony, od razu zjednał serca zgromadzonych dla przybyłych, którzy nawiasem mówiąc dziarsko wyglądali. Po przywitaniu trąbka nauczyciela naczelnego p. Durskiego wezwała do porządku, a po uszykowaniu się poszliśmy mimo deszczu poprzedzeni muzyką ku miastu. Kto znał Stryj przed klęską pożarową doznał bardzo miłego wrażenia, miasto bowiem przedstawia się bardzo ładnie, a domki przeważnie w kształcie wilij o ogniotrwałem pokryciu robię bardzo miłe wrażenie i świadczą na korzyść estetycznego gustu mieszkańców. Miasto ma obecnie wszelkie warunki stać się miejscem zdrowem, a gdy mieszkańce Stryja i nadal pielęgnować i zakładać będą ogrody do czego przed i za każdym domem jest miejsce, przysłużą się niewątpliwie miastu pod względem zdrowotnym. Przybywszy do resursu znajdującej się w hotelu krakowskim, w której nawiasem mówiąc jest bardzo piękna i jak na Stryj obszerna sala i spożywszy przygotowane śniadanie, w myśl programu podążyliśmy do kościółka stryjskiego bardzo schludnie

utrzymanego, którego odnowę po pożarze jeszcze nie ukończono. Tutaj uszykowali się z obu stron głównej nawy Sokoły lwowskie i stryjskie, a z obu stron tychże ulokowano przybyłą na mszę młodzież szkolną, która z początku z widoku poważnych Sokołów nie umiała zdać sobie sprawy, bo tym razem tak lwowski jakoteż stryjski Sokoł dostarczył przedewszystkiem poważniejszych wiekiem członków. Podczas mszy odśpiewał chór lwowskich Sokołów piękną mszę, a dobrane głosy Sokołów złożyły się na piękną całość, która serca zgromadzonej publiczności w kościele ujęła dla Sokołów. Po wysłuchaniu mszy podążyli Sokoły do cerkwi w wzorowym porządku, a że potrzeba było przejść przez miasto, dowiedziała się cała publiczność o przybyciu gości, których się z powodu deszczu niespodziewano.

Tymczasem się wypogodziło tak dalece, że dalszy program mógł być spełniony a mianowicie żądni kąpieli udali się do rzeki gremialnie, a naczelnicy drużyny odwiedzili prezesa stryjskiego i zastępcę burmistrza, który mimo deszczu podążył na kolej na powitanie Sokołów. Po zwiedzeniu miasta, co było dalszą częścią programu zebrali się Sokoły wraz z przewodnikami obywatelstwa na wspólny obiad w resursie, podczas którego wznoszono bardzo serdeczne toasty, które już dlatego musiały być bardzo mile przyjmowane, że we wszystkich jedna i ta sama myśl górowała o której Sokoły nigdy nie zapominają. Na powitalną mowę prezesa Ślósarskiego zakończoną toastem na cześć Sokoła lwowskiego, odpowiedział zastępca przewodniczącego dr. Dzięzdzielewicz, którego mowę na innem miejscu umieszczamy. Po nim mówił zastępca burmistrza p. Stojałowski w imieniu obywatelstwa stryjskiego, a odpowiedział mu prezes Towarzystwa dr. Krówczyński toastem na cześć mieszkańców Stryja. Obecnego kanonika i proboszcza Ollendra uczcił toastem p. Fiszer, a szereg toastów ciepłem i piękną formą się wyszczególniających, zakończył prezes toastem umotywowanym na temat kochajmy się i nie dajmy się. Niepotrzebujemy dodawać, że chór Sokołów odśpiewał przy tem kilka pieśni, bo zebrania Sokołów bez pieśni obejść się nie mogą. Po krótkim wypoczynku zapełnionym zaznajamianiem się, odgłos trąbki naczelnika powołał do dalszej służby. Tymczasem słońce oświeciło cały horyzont, a niebieskie niebo bez chmurki zachęcało do wycieczki na Olszynkę, w której miał się odbyć festyn na korzyść Sokoła i kościoła spalonego, a na który panie stryjskie od dawna były przygotowane. Z muzyką na czele wyruszyły obie drużyny Sokołów wraz z częścią obywatelstwa stryjskiego w pochodzie czwórkami na Olszynkę. Tutaj rozłączyliśmy się i jedna część podążyła znów do kąpieli, a druga ułatwiła Paniom w kioskach pracującym spełniać ich zadanie. Do uroczej Olszynki przybywało coraz więcej publiczności, a około 6tej godziny było bardzo rojno. Kiedy chór Sokołów zajął miejsce przeznaczone dla muzyki wszystka publiczność skupiła się około tego miejsca dla wysłuchania kilku poważnych pieśni, które dzięki przewodnikowi chóru nieszczędzącemu pracy i trudu, niezmordowanemu p. Kulczyckiemu znakomicie odśpiewano. Po krótkiej przerwie zawezwała trąbka do ćwiczeń. Te odbyły się na obszernej polance jakby do ćwiczeń stworzonej. Tutaj odbyły się najpierw ćwiczenia wspólne, których urok nietylko podnosiła precyzja wykonania, ale przedewszystkiem ta okoliczność, że w nich brali udział najpoważniejsi wiekiem i stanowiskiem Sokoły. Wysoko w społecznej hierarchi postawiony urzędnik obok adwokata, lekarza i inżyniera, kupiec obok nauczyciela, akademik obok przemysłowca, wszyscy w koszulkach czerwonych gorącą miłość dla sprawy Sokoła wyrażających. Oto gromadka, która przed bardzo licznie zgromadzoną publicznością ćwiczenia odbywała. Po wolnych ćwiczeniach połowa drużyny ćwiczyła na porączkach, poczem druga część zaprezentowała ćwiczenia na drążku amerykańskim. Wszystkie ćwiczenia bardzo dobrze się udały, a publiczność wyrażała swe uznanie przeciągłymi oklaskami. Po przerwie znów skupiła się cała drużyna Sokołów około miejsca przeznaczonego dla muzyki, za nią podążyła znów wszystka publiczność, bo chór miał po raz wtóry śpiewać. I tym razem śpiewy wypadły bardzo dobrze, a nieustające po każdym utworze oklaski były nagrodą dla śpiewaków. Zbliża się chwila wyjazdu, a potrzeba pokrzepienia ciała dawała się także uczuwać. Po spożyciu na miejscu odpowiedniem kolacji, miała nastąpić chwila pożegnania Olszynki. Panie stryjskie zapragnęły widzieć dłużej Sokołów, to też powstał projekt urządzenia tańców i zatrzymania Sokołów do rana. Sokoły stryjskie przeniosły życzenie Pań w formie zaproszenia naszej drużynie, z której pierwszy w téj sprawie zainterpelowany dał piękny przykład karności odpowiadając, że decyzja w tej sprawie nie od drużyny, ale jej naczelników należy. A gdy prezes Sokołów stryjskich prośbę Pań wypowiedział naszym naczelnikom i dowiedział się, że temu nadprogramowemu życzeniu nie możemy uczynić zadość, nieponowił nikt więcej prośby, bo czuł, że karność w drużynie Sokołów jest największą cnotą. W odwrocie do miasta pieśń górowała, i z pieśnią na ustach przebiegliśmy znowu we wzorowym porządku całe miasto, aby pożegnać jeszcze tłumniej zgromadzoną na peronie publiczność. Po oficjalnem pożegnaniu drużyny Sokoła lwowskiego przez prezesa Sokołów stryjskich i odpowiedzi naszego prezesa, nastąpiła ostatnia chwila rozłąki, której wyrazem ze strony zgromadzonych były przeciągłe okrzyki na cześć odjeżdzających, a czemu nasza drużyna zawtórowała pieśnią „Żegnaj nam“. I tak się zakończył piękny epizod jednodniowego pobytu Sokołów lwowskich, epizod, który dowodzi, że Sokoł lwowski w myśl statutów z całem zrozumieniem rzeczy spełnia swój wzniosły cel rozpowszechniania idei Sokołów. Pamiętajmy, że nic w przyrodzie nie ginie, a ziarno taką ręką rozsiane musi wydać owoce.

Urywki hygieniczne.

Niejaki Francis Galton podaje oryginalny środek mierzenia stopnia znużenia uczniów w szkołach. Uczniowie wziąwszy się za ręce tworzą wraz z profesorem zamknięte koło. Następnie zamykają oczy, a profesor, zauważywszy położenie wskazówki sekundowej na zegarze

ściska swego sąsiada, ten następującego i t. d., dopóki uścisk nie powróci do profesora. Ten odstęp czasu podzielony przez liczbę uczniów wskazuje średnią wrażliwość tychże. Zwykle przechodzi uścisk w ciągu 1 sekundy przez 12—15 osób.

Światło elektryczne i hygiena. W jednym z większych zakładów bankowych zaprowadzono przed dwoma laty oświetlenie elektryczne. Obecnie okazało się, że od tego czasu urzędnicy mniej chorują, tak iż na każdego z urzędników wypada rocznie o dwa dni mniej opuszczonych z powodu choroby niż dawniej. Dla zakładu, w którym zajętych jest wielu urzędników, przedstawia to oszczędność ośmiu urzędników a więc znacznie mniejszy wydatek. Koszta oświetlenia elektrycznego, które pierwotnie są wyższe niż przy gazie, są wskutek tego w rzeczywistości mniejszemi, pomijając już to, że urzędnicy w znacznie korzystniejszych stosunkach atmosferycznych lepiej pracują.

Roughton. O doniosłości zatkania nosa. Nos wypełnia dwie ważne czynności: jako narząd węchu i jako przedsionek dla przejścia oddychannego powietrza. W podręcznikach fizjologii znajdujemy szerokie rozprawy o zmyśle powonienia, ale o drugiem zadaniu nosa nic.

Przyroda umieściła nos na samym progu narządu oddechowego, aby nas niejako ostrzedz o szkodliwości wdychania trujących gazów. W nosie znajdujemy narząd, który dla płuc przygotowuje powietrze, podobnie jak zęby przysposabiają pokarm dla żołądka. Można też powiedzieć, że równie nie fizjologicznie byłoby jeść nosem, jak oddychać ustami.

Powietrze przez nos przepływające staje się ciepłejszem, wilgotnem i oczyszczonem. Według badań Aschenbrandta powietrze o ciepłocie 5° R. ogrzewa się w jamie nosowej do 25°. Tenże autor wykazał, że powietrze wdychane nosem w ciągu 1 minuty przybiera 0.3656 wody, co stanowi przeszło funt na dobę. Nie słusznie więc sądzono, że wilgotność wydechanego powietrza pochodzi z samych płuc. Błona śluzowa nosa powstrzymuje wszystek pył z powietrza wdychanego, co się zgadza z badaniem Tyndalla, że głębsze części płuc nie zawierają wcale pyłu. Przypuśćmy, że 2 ludzi wystawieni są na te same wpływy zakaźne w powietrzu; jeden z nich oddycha tylko ustami, drugi tylko nosem. Który z nich łatwiej ulegnie zakażeniu? Z pewnością pierwszy. Ochłodzenie krwi zbyt zimnem powietrzem, zbyt wielkie parowanie powierzchni płuc w powietrzu nadto suchem, osłabia siły żywotne leukocytów i obniża ich odporność względem zarazków. Dobroczynny wpływ ochładzania powietrza w nosie uwydatnia się u ludzi pracujących w pyle (n. p. kamieniarzy); dzieci zaś z zatkanym nosem zapadają łatwo na nieżyty przewodu oddechowego. Wiadomo, że zatkanie nosa sprowadza nader często także duszność, a u śpiących takich chorych z otwartemi ustami wysycha język, błona śluzowa jamy ustnej i powstaje niesmak. Wiele przypadków zmory i niespokojnego snu zależy od zatkania nosa. Częste są także przypadki jąkania z tej przyczyny i niewyraźnej mowy; u innych powstaje utrata powonienia i smaku. Postrzegano także uparty kaszel bez wykazać się dającej zmiany w narządach oddechowych.

W sprawie alkoholu. Odczyt G. Bungego. (Przekład M. Flauma) str. 24.

Autor używanie alkoholu potępia w sposób stanowczy i bezwzględny.

Jakkolwiek alkohol wytwarza ciepło, spalając się w organizmie, to powoduje równocześnie rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry (stąd uczucie ogrzania), a więc powoduje utratę ciepła, która o wiele przewyższa ilość ciepła przez spalenie alkoholu otrzymaną. Wpływ jego na ośrodki czynności duchowych wywołuje osłabienie, nawet utratę świadomości. Jeżeli człowiek straci świadomość znużenia, zdaje mu się, że siły zyskał.

„Kto uczucie znużenia zagłusza, by módz dłużej pracować, podobny jest do tego, który gwałtem zamyka klapę kotła, by módz kocioł przegrzać nad miarę“. Doświadczenia czasów najnowszych stwierdziły, że żołnierze we wszelkich klimatach znoszą trudy najuciążliwsze o wiele łatwiej, jeśli są całkowicie wyskoku pozbawieni.

Że alkohol nie sprzyja trawieniu — faktem jest dokładnie stwierdzonym.

Wielu skarży się, pijąc piwo, na brak dobrej wody. „Sprowadzenie wina z Bordeaux lub piwa z Monachjum jest drobnostką. A zaczerpnięcie wody ze studni sąsiada uważa się za rzecz niewykonalną“. „Gdyby setną część czasu i pracy, absorbowanych przez produkcję alkoholu, poświęcali ludzie na poprawienie własności wody, niktby nie pijał wody niezdrowej“.

Pobudzenie przyjemne smaku przez wina i piwa zastąpić można, przygotowując pokarmy, które były by równocześnie używkami.

Faktyczne dane zabójczego wpływem alkoholu kończy autor danemi statystycznemi z kryminalistyki.

Tamy przeciw zgubnym skutkom alkoholu szuka autor w przymusie państwowym, któryby zniósł bezwarunkowo wyrób wszelkich napojów wyskokowych.

„Dywidenda od akcyj browarowych“ długo jeszcze będzie przeciwną szlachetnym tendencjom ludzkości, ale autor ma nadzieję, że w końcu sprawa dobra całej ludzkości zmoże monopol garści, ciągnących zysk z biedy bliźnich.

Podaliśmy tylko kilka punktów z broszury, którą szczerze czytelnikom polecamy, choćby dla przykładu tendencji, jakie nauka nowożytna wnosi do życia praktycznego.

Cymkowski: Wpływ biegania na tętno, oddychanie, ciepłotę ciała, ciężar ciała, parcie krwi i siłę mięśniową. Autor zbadał wpływ jednego rodzaju ćwiczeń gimnastycznych, mianowicie biegania, na ustrój człowieka. Przerobił on 100 doświadczeń na ludziach zdrowych, którzy przebiegali półtora kilometra w ciągu 11stu minut, to znaczy z szybkością 8 kilometrów na godzinę. Próby odbywały się w kwietniu przy ciepłocie 17°—20° R. Parcie tętnicze mierzono u badanych za pomocą sfygmomanometru Bascha, a siłę mięśniową za pomocą dynamometru owalnego Regnaulta. Wyniki otrzymał autor następujące:

1. Ciężar ciała w 75 przypadkach zmniejszył się, w 19 zwiększył się, a w 6 został niezmieniony. Średnie zmniejszenie wynosiło 200 grm.; średnie zwiększenie 165 grm.

2. Ciepłota w 95 razach podniosła się, w 4 została niezmienioną, w 2 spadła. Średnie podniesienie się o 6° C.

3. Tętno we wszystkich przypadkach stawało się szybszem, średnio o 34 uderzeń na minutę.

4. Odechanie stało się częstszem w 94 przypadkach o 6·2 na minutę, w 3 przypadkach pozostało bez zmiany, a w 3 stało się powolniejszem o 1·5. W 5 ostatnich przypadkach oddechy stały się znacznie głębszemi.

5. Parcie krwi podniosło się w 73 przypadkach średnio o 20·46 mm, w 13 pozostało bez zmiany, a w 14 zmniejszyło się o 13·21 mm.

6. Siła mięśniowa (mierzona oddzielnie dla każdej ręki, nogi, tułowiu i t. d.) w 39—70 przyp. zmniejszyła się, w 8—41 zwiększyła się, a w 7—45 pozostała bez zmiany.

W końcu zwraca autor uwagę, że bieganie wpływa na ustrój podobnie jak rosyjska łaźnia parowa, z wyjątkiem tego, że łaźnia obniża parcie krwi. *A. W.*

KRONIKA.

Tarnów. Załączamy dwa wiersze przedrukowane z „Pogoni“. Piewszy tworzy zakończenie powitania pod napisem „Do braci Sokołów lwowskich“:

Przez maj cały wiatr od wschodu
Wieść radosną szeptał nam

Że Sokołów z Lwiego grodu
Pośród naszych ujrzym bram!

Gaj — zieloność, łąki — kwiaty —
Wnet przywdziały na tę wieść,
A śpiewaków chór skrzydlaty
„Cześć Sokołom!“ zabrzmiał: „cześć!“

Bo też dzielny jest sokoła,
Rycerskiego ptaka ród!
Wszak rozkoszą mu mozoła,
A igraszką ciężki trud!

Że zaś dzisiaj Polakowi
Został tylko bój i znój,
Lud tak lgnie ku sokołowi
Jak do miodu lgnie pszczół rój.

Więc z mazurską Was szczerością
Tu witamy pośród nas!
Choć ubodzy — nie hojnością,
Ale sercem przyjmiem Was.

Bracie Polski, czy Rusinie
My miłujem równie Was,
Przyszłość nasza nie zaginie
Gdy w miłości będziem wraz!

Prócz tego czytamy w „Pogoni“:

Podziękowanie. Komitet zajmujący się przyjęciem Sokołów lwowskich w Tarnowie, składa niniejszem wszystkim, którzy do uświetnienia tego przyjęcia łaskawie przyczynić się raczyli, a w szczególności J. O. Ks. Sanguszce za staropolskie gościnne przyjęcie Sokołów i szlachetnie poświęcony trud w przewodniczeniu im na wycieczce oraz zaszczytny współudział w festynie, Wielebnemu Duchowieństwu katedralnemu za chętną pomoc i pełne uczynności ułatwienie gościom zwiedzania pamiątek i skarbca katedry, Wielebnym OO. Bernardynom za urządzenie nabożeństwa, prezydentowi miasta za powitanie gości na kolei, Towarzystwu strzeleckiemu za obywatelskie a serdeczne przyjęcie gości na strzelnicy, Towarzystwu muzycznemu i kasynowemu za łaskawe użyczenie ubikacyj, Wmu Janowi Breitseerowi za łaskawy dar, Wnej Marji Müldnerowej za dostarczone bezinteresownie noclegi i tusze, Wmu Walentemu Tarsińskiemu za noclegi w szkole ogrodniczej, i innym domom obywatelskim za chętne dostarczanie kwater dla Sokołów, Wmu Dawidowi Rauschowi za dostarczenie kawy po zniżonej cenie, zaś wszystkiej szanownej P. T. Publiczności miejscowej i okoliczności za liczny udział w powitaniu gości na kolei, w wycieczce i festynie, jak najgłębsze, a serdeczne podziękowanie.

W imieniu komitetu
Sichrawa, przewodniczący.

Drugi pod napisem: „Wiersz okolicznościowy wygłoszony podczas uczty, urządzonej na cześć Sokołów lwowskich“ brzmi:

Prawie ćwierć wieku czas uniósł na fali
Odkąd się ludzie w ptaki pozmieniali,
Odkąd się z łona Orła bieluchnego
Wyrodził „Sokoł“, pobratymiec jego,
I lotem chyżym nad Pełtwi nurtami
Radośnie strzepnął sinymi skrzydłami.
Za myśl taką naród woła:
Sława, cześć ojcom „Sokoła!“

Z pierwszego gniazda, z dzielnego Lwa grodu
Spoglądał „Sokoł“ na resztę narodu:
Widząc, że naród duchem swoim żyje,
Że nie zgiął wcale pod obróżą szyje,
Wziął się do pracy, gniazda porozścielał,
Nowe ogniwa głównemu powcielał.
Naród wdzięczny za czyn taki:
Cześć Wam! woła — dzielne ptaki.

Dziś „Sokoł“ polski buja sobie żywo,
Na pracy swojej dumnie patrzy żniwo,
Bo też od Wisły po Bystrzycy brzegi
Stoją dziś jego chwackich rot szeregi,
A krzepiąc ciało, krzepią razem ducha:
W podwójnej sile podwójna otucha.
I ochota naród wzięła
Krzyknąć: Jeszcze nie zginęła!

By jak na braci rodzonych przystało
Utrzymać łączność, jedno tworzyć ciało,
Jednym tchnąć duchem, opuszczają ptaki
Siedliska swoje w dalsze ciągną szlaki.
Dziś nadpełtwiański „Sokoł“ tu w Tarnowie...
Witam Was bracia, witam Was panowie!
Za mną cały gród tarnowski
Grzmi: Niech żyje „Sokoł lwowski!

9. czerwca 1889. *Z. M.*

Rozumne prawo. W Stanie Connecti act (Ameryka półn.) wydano prawo mocą którego kupiec sprzedający tytoń osobie młodszej od lat 16 płaci karę rs. 62 kop. 50, palący płaci kary rs. 8 kop. 75. *(Zdrowie).*

Atleci. Bawiących w Warszawie atletów Leidnera, Lomberga i Roberta zaprosił zajmujący się z dawna fizjologią dr. Krajewskij na osobny seans... Grono lekarzy, przedstawiciele prasy, członkowie klubu szermierskiego i amatorowie atletyki byli obecni na tem zajmującem posiedzeniu. Rozchodziło się o oznaczenie anatomicznego stosunku budowy ciała rzeczonych atletów, a wynik seansu był następujący:

1. Leidner, lat 23, był subjektem w kantorze bankowym, siły odziedziczył po ojcu. Wzrost 174 centymetr., waga 185 funtów. Muskulaturą przypomina Herkulesa z Farnese. Wykonał na seansie następujące produkcje: obiema rękami podniósł z ziemi 290 funtów i 6 razy spuścił je na dół; 290 funtów 2 razy podniósł z ziemi i położył sobie na kark; leżąc wzniósł 180 funtów nad głowę, wstał i znowu położył się z ciężarem; złamał podkowę; założył sobie jak krawat na szyję sztabę z żelaza demidowskiego o średnicy 3ch centymetrów. Podobny eksperyment przed 300 laty wykonał anglik Tomasz Topham.

2. Lomberg, lat 24, z zawodu subjekt handlowy, sił po ojcu nie odziedziczył. Z budowy ciała podobny do Apolina belwederskiego. Wzrost 186 centym., waga 195 funtów. Złamał nogą podkowę, do czego potrzebna jest siła najmniej 900 funtów.

3. Robert, lat 29, student uniwersytetu w Kopenhadze. Gdy najsłynniejszy atleta tegoczesny, wiedeńczyk Jagendorffer, odwiedził Kopenhagę, Robert w jego obecności podnosił ciężary i dał się namówić do wstąpienia do cechu akrobatów. Wzrost 173 centym., waga 203 funtów, siła olbrzymia, a budowa klasyczna. Osobliwie nogi nadzwyczajne; na nich potrafi podnieść 1.300 funtów. Leżąc podniósł 290 funt. nad głowę i co jest rzeczą niesłychaną, podniósł 290 funt. zębami do wysokości stopy! Drobne rosyjkie monety srebrne rozłamuje jak nic zębami.

Treść: Przemówienie Dra A. Dzięḑzielewicza w Stryju. — Korpusy wakacyjne. — Zjazd gimnastyków w Paryżu. — Ćwiczenia na poręczach (c. d.). — Wycieczka do Stryja. — Urywki hygieniczne. — Kronika.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.